



全国高等农林院校“十二五”规划教材

大学生传统体育

养生学

DAXUESHENG CHUANTONG
TIYU YANGSHENGXUE

管勇生◎主编



 中国农业出版社

全国高等农林院校“十二五”规划教材

大学生传统体育养生学

管勇生 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生传统体育养生学/管勇生主编. —北京:
中国农业出版社, 2011. 5

全国高等农林院校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-109-15533-6

I. ①大… II. ①管… III. ①体育保健学—高等学校
—教材 IV. ①G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 040948 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

策划编辑 龙永志

文字编辑 吴丽婷

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 印张: 19.75

字数: 353 千字

定价: 29.00 元

3 出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

从古至今，人们一直在不断探寻生命的奥秘。经过不懈的探索和实践，我们的祖先积累了丰富的养生经验。在我国5 000多年的传统文化和养生经验中，有关养生之道和养生方法的论述十分丰富，卷帙浩繁，博大精深，这些都是祖先留给我们的宝贵遗产，代表着中华民族的文明水平，为我们民族的繁衍生息作出了巨大的贡献。传统体育养生学融各种防病、治病、健身、修炼方法于一体，具有健身延年的实用价值，传统体育养生学的各种方法和套路动作简单易学且不受时间场地限制，深受大众的喜爱。本教材首先论述传统体育养生的理论，简述传统体育养生的概念、发展简史以及基础理论，然后介绍经过历史检验、操作简便、功效显著且无副作用的练功法，如易筋经、八段锦、五禽戏、内养功、练功十八法、二十四式简化太极拳、三十二式太极剑、养生太极掌、太极养生功法等，最后介绍了运动处方的分类、制订运动处方的基本原则与程序、运动处方的格式及运动处方范例等。本书汇集了传统体育养生精华及作者多年教学心得和研究成果，在内容上力求全面翔实，通俗易懂，论述清晰，易于操作。



编者人员名单

主 编 管勇生

副主编 胡勇刚

编 者 (按姓名笔画排序)

王建民 王献斐 胡勇刚 管勇生

前言

党中央、国务院明确要求：学校要树立“健康第一”的教育理念。用辩证唯物主义的观点分析研究当前高校的体育现状，不难看出以竞技体育为主的教育体系从本质上难以解决高校学生的体质健康问题，而传统体育养生学则是由中华古人的反复实践、探索、研究、提炼、积累汇集而成的博大精深的中华养生学知识体系，它既使人身体得到锻炼，又具备提高德、智等素质的教育功能，历来深受国人青睐，因此，传统体育养生学是促进大学生身心健康的很好的身体教育方式。在高校推广传统体育养生的理论和方法，要求我们将这些被无数人的实践证明行之有效的健身手段、养生方法和养生理论进行挖掘整理，推陈出新，古为今用，使当代大学生能真正理解并初步掌握传统养生理论及技术，进而为其终身体育打下良好的基础。

传统体育养生学十分重视个体生命的成长阶段，既关注人体的发育，更关注社会化人格的养成。孔子就提出著名的人生成长论：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”。他还有针对性地提出人生各阶段应注意到的问题，也发人深省：“君子有三戒，少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。这对于大学生如何自我调整，使自身的生理、心理渐趋成熟，在人生旅程中健康成长，具有深刻的心理引导和启示作用。当代大学校园内许多“青春病”，如不求上进、悲观厌世、骚动躁急、贪图享乐等，仅仅靠简单化的思想教育很难予以纠正，引入传统体育养生学对其世界观、人生观、价值观起到潜移默化的矫正作用。

随着生活水平的提高，整个社会对传统体育养生学的兴趣越来越浓厚，这自然也会影响到大学生的选课意向。而丰富多彩的传统体育养生文化，为讲课内容提供了几乎取之不竭的资源。传统体育养生学引入大学课堂是必要的，是大众日渐关注健康使然，是大学生终身体育塑造的需求使然。大学生传统体育养生学是一门结合现代大学生身心特点，运用养生理论、技术与现代心理学、生理学、教育学相结合的方法进行养生理论与技术的传授，进而提高现代大学生身心健康水平并养成终身体育观念和强身健体的习惯的课程。本教材力求融理论与实践、传统与现代于一体，集内容丰富、通俗易懂、操作性强的特点，



体现大学生生理、心理特点,注意不同层次学生的要求,具有大学文化品位,使大学生能针对自己的体质高效健身,通过传统体育养生学理论方法的渗透,实现健身素质的提高,将使学习者终生受益。我们在从事传统体育养生学教学时,深感没有一本合适的教材,正是出于以上考虑决定编著本书。本书在内容上力求全面翔实,通俗易懂,论述清晰,易于操作,这对改变大学生体质逐渐下降的趋势,促使人才素质全面发展,具有重要的现实意义;同时也是深化体育教学改革、推动全民健身计划实施的客观要求。

参加本教材编写的同志,都是长期从事传统体育养生学教学工作并积极参与教学改革一线的体育教师。根据长期体育教学工作中的经验以及存在的问题进行深入细致的研讨,并经过实践论证提炼出了这个编写方案。愿本教材成为大学生体育锻炼和健康生活的良师益友,也可以作为高等院校体育教师的参考资料。

本教材在编写与出版的过程中,得到了北京体育大学徐刚教授、北京师范大学体育与运动学院张建华教授的指点和帮助,河南农业大学林学院黄可老师为此书绘制插图,同时教材中还借鉴了有关著作和公开发表的论文等文献资料,在此一并致谢。由于编者水平能力有限,本教材难免存在许多不足之处,恳请读者提出宝贵意见。

编 者

2011年1月

目 录

前言

第一章 传统体育养生学概论	1
第一节 传统体育养生概述	1
第二节 传统体育养生历史渊源	10
第二章 传统体育养生学基础理论	25
第一节 阴阳五行学说	25
第二节 精气神论	37
第三节 天人相应论	39
第四节 形神合一论	41
第五节 经络学说	43
第三章 传统体育养生功法的分类、特点与锻炼原则	51
第一节 传统体育养生功法的内容和分类	51
第二节 传统体育养生功法的特点和功能	58
第三节 传统体育养生功法锻炼的基本原则和要领	61
第四章 传统体育养生功法	72
第一节 易筋经	72
第二节 八段锦	101
第三节 五禽戏	110
第四节 内养功	136
第五节 练功十八法	140
第五章 太极养生功法	164
第一节 二十四式简化太极拳	164



第二节 三十二式太极剑	195
第三节 养生太极掌	210
第四节 太极养生功法	247
第六章 运动处方	260
第一节 运动处方概述	260
第二节 运动处方的分类	261
第三节 制订运动处方的基本原则与程序	267
第四节 运动处方的基本内容	274
第五节 运动处方的格式	281
第六节 运动处方范例	283
主要参考文献	305

第一章 传统体育养生学概论

中国上下五千年的文化历程中始终伴随着古老而富有生机的养生智慧，特别是体育养生领域拥有鲜明的民族特色、文化基因和养生理念。传统体育养生无论是养生理念、形式以及方法都明显有别于西方养生，其形式多样、内容丰富、文化底蕴深厚，具有健身、长寿、养性等养生功能，是中华民族独有的文化精髓，不仅深受国人喜爱，而且随着国外对传统养生的认识和体验，也逐渐为西方社会接受和青睐。

第一节 传统体育养生概述

《中国大百科全书》对养生概念的界定很全面，即：养生，是以调阴补阳、和气保血精神为原则，运用调神导引、吐纳，和调摄、食养、节欲、辟谷等手段，以期达到健康长寿的目的。由此，不难理解体育养生和传统体育养生的概念：体育养生，是以身体活动为手段而进行的养生，属于养生活动和内容的一种，不仅要体现体育功能也要表达养生的功效，不仅要身体练习又要符合养生需要，侧重于调心、调形、调意，三者合一共同达到人体身心健康的总目标；传统体育养生，则是中国劳动人民在长期生活和劳动实践基础上对人类健康认识与方法的总结。其内容丰富，涉及饮食起居、劳逸、导引、情绪等方面，遵循顺应自然、保养结合的原则，防患于未然的预防原则，刚柔相济、动静结合的活动原则，蕴含着丰富的中华民族传统文化哲理和人生智慧。

通过上述概念可能对传统体育养生有了一个大体的了解，而要更深入地认识和运用传统体育养生的知识和理论，则必须用使其产生发展的发源地——中国与西方在该领域的方方面面进行比较。

一、中西方体育文化之比较

1. 文化的不同导致体育思想的不同 东方体育虽有比赛存在，但是缺少西方体育那样体系完整、旗帜鲜明的竞争成分，而西方体育也决然不存在诸如东方的导引、养生、太极等文化内涵，西方体育秉承更高更快更强的奥运精神。



文化是历史发展的积淀,是在特定的自然环境中凝聚而成的。因此,中西方体育养生的文化背景是由不同地域、不同环境而孕育出的不同文化。中国传统体育养生与西方的体育养生正是不同的人文环境、民族习惯等大的文化背景下产生和发展的产物。

中国拥有独特的地域特点,地处东亚大陆,东临大海,西有青藏高原,北有大漠,在当时交通工具相对落后,使得中国处于一个稳定的较为封闭的自然环境中,而中国海岸线的相对长度与欧洲相比是较短的。因此,周边相对封闭的大陆环境对我国的历史与文化的影响是深刻而深远的,经济活动以农业为主,文化领域则在地质、地理、气候诸因素的综合作用下烙上了农耕文明的印记。先民们在小农经济基础上孕育的文化意识是:日出而作,日落而息,升平安详,安土重迁,这些家乡观念和疆域观念十分强烈。当时自然环境和生产工具使得他们形成了依天而作,克勤克俭,繁衍生息,逐渐发展成为依赖和崇拜自然的世界观、人生观和价值观,因而“天人合一”成为人生追求的终极目标是历史的必然。同时,我们用比较的心态看西方文明发源地的希腊,其三面临海,全境多山,气候多变,土地贫瘠,雨量较少,这样的自然环境极不适宜农耕生产,而相对绵长的海岸线,对手工业、航海业和海外贸易却极为有利,从而形成了以大海为生,依靠人类的力量战胜大海,求得生存的信念,也促使希腊人勇于进取,探索未知,对于科技的挖掘和钻研以及身体肢体运动能力的锻炼得以充分重视,从而练就了自强不息、奋斗追求、思变好动、勇于冒险的民族精神。

中国传统文化深受儒释道哲学思想的影响,主要采取依靠对现象事物的体察与思悟或者说经验的总结积淀和对复杂事物的推理分析即超越经验的纯思考来认识包括主观在内的客观存在。这些哲学思想折射在体育养生上到处都体现出“天人合一”的哲学思维观,强调性命双修,心身并育,内外结合,动静相生,上下相随,左右相依,阴阳消长,谋求人与自然在和谐之中进行物质与能量的交换,以获得人体功能的整体优化。西方科学则偏重于采取精确的重复实验和严密的数学表达,解决主观的理论模型与实验室数据的相合问题。在体育养生中更注重运用相对客观“科学”的研究手段,针对性地发展某种身体机能。因此,西方体育养生关注外在生理机能,强调身体运动,通过运动获得身体形态发展和生理功能的提高,达到“更快、更高、更强”的目的,从而彰显人类的阳刚之美。

2. 中西方体育文化在中国的“中心与边缘”

(1) 中西体育文化意识形态的冲突。意识形态是两大体育文化的核心要素,它集中反映了二者在漫长的发展过程中所蕴含的不同地域、不同母体文



化、不同阶层形成的认识、观念等的综合。中国的体育文化始终受儒家之仁、道家之无、佛家之悟等哲学思想为主体的影响,强调通过意识活动和肢体动作的演练来“悟道”,逐步达到一定的意境,进而“天乃通,通乃久,段身不殆”,这些都反映了中国传统体育文化的追求即一种内涵,一种境界,一种以实现道德和精神的升华作为最高的境界。另一方面,几千年稳定的封建农业社会,造就了传统体育文化的超稳定形态,“中庸为本”、“温良恭俭让”的谦谦君子人格是体育精神的主旋律,体育恪守“中正平和,敦厚温雅”的理念。这些都反映了中国传统体育文化顺应自然、共性至上的价值意识形态,以及和谐统一、中庸守常、内向含蓄的文化特质。而西方体育文化产生的本源是几百年的宗教工业社会,以基督教文化传统作为发展基础,始终坚持自然科学方面的严谨和规则意识,并在“融合递进”文化模式的影响下发展起来的。通过发展逐渐具备了一种“超越”的价值意识形态:一方面强调“人的精神”;另一方面,受近代工业文明和民族性格的影响,过去那种地方和民族的自给自足和闭关自守的状态被各族和各方的互相往来和各方的互相依赖替代。在这种发展过程中,文化发展的动力空前强大,西方体育也通过对竞技的追捧而变得更具有竞争性和超越性。正是这种强烈的竞争性和超越性造就了西方体育文化始终注重个性发展,以个人生命力的张扬为主体的自由的价值意识形态。中西方体育文化价值形态的冲突,在某种程度上也反映出两种不同母体文化的价值形态的冲突,而这种冲突是根本和深邃的。

两种价值张力在相互冲突中非但没有互相抵消反而形成另一新的文化形态,即仍然保持着双方的张力方向,并以此做出不同的、千变万化的协调与配合,以达成一种和谐,和谐本身就是求同存异。中国未来的体育文化所展示出来的和谐本身必然不是静止的,而是包含着运动和变化,并且始终趋于平衡状态。就其总体而言,未来中国的体育文化不是一个脱颖而出、具有全新特质的文化,而是吸取了中西体育文化各自优良的特质,并在未来的文化运作中进行有效合作,形成互补、和谐而又富于创造性张力特色的体育文化生态系统。

(2) 对体育文化发展价值选择的茫然。面对“更高、更快、更强”为标签的奥林匹克体育文化的猛烈冲击,各民族传统体育文化都在积极地为自身的发展寻求着出路。他们以能够进入奥运会作为自身发展的契机,最大限度地使自身符合奥运会项目竞赛的标准,在这样一个不断重复的过程中,二者之间似乎找到了在现代性价值方面的一致,然而随着时间的推移,后者才渐渐发现现代奥运会越来越“膨胀”,不得不要进行必要的“瘦身计划”。那种以进入奥运会为最佳发展出路只能搁置,各民族传统体育文化发展的模式重新陷入一片混乱。不可否认,“奥运会发展模式”曾对一些国家、民族传统体育文化的发展



起到了一定的积极作用,但随着时间的推移,人们终于发现这一模式也有其先天缺陷:

①价值目标的偏离。实际运作过程中人们发现,力求重复西方体育文化“一元”的发展模式严重影响了体育文化的科学性、民族性和普遍性。它不仅打乱了民族传统体育文化原有的文化结构和正常发展进程,而且出现了还没有解决西方体育文化猛烈冲击的同时,又出现困扰自身体育文化发展的许多新问题,这样实质上严重背离了民族传统体育的现代化、民族化的初衷。

②理论解释模型的失效。毕竟西方体育文化和中国传统体育文化是沿着两种不同的文化形态,因此,单纯依靠西方体育文化的理论解释模型来评价或解释传统体育文化是不客观的,甚至会造成灾难性的错误。

③现实指导方法的贫乏。随着奥林匹克运动的进一步发展,其固有的理论日益显示出在解决现实问题方面指导手段的贫乏,越来越难应对这一理论自身所带来的诸多社会问题。从西方体育文化对民族传统体育文化的冲击,从奥运会成为人类欢庆大舞台,到成为可以包容科技、安全、经济等在内的世界压缩机,从竞技体育业余化到职业化等等,都人为地赋予了它许多“非体育的东西”。这些东西虽然很大程度上是促进了奥林匹克运动的发展,但不可否认这种发展带有很多不良的东西,造成很多潜在的问题。

3. 体育全球化的诱惑与民族化的坚守

(1) 中国体育文化“对立与和合”的矛盾集中表现在两种不同程度上的冲突与融合。在空间维度上,“对立与和合”的矛盾集中体现为“内与外”的矛盾,即西方体育文化与民族传统体育文化的矛盾,亨廷顿“文明冲突”的理论让我们看到了各种文化在价值观念上的不同与冲突,但他过分夸大了排斥与冲突的因素,尤其是他诱导了西方社会产生一种不同文化之间的战争是一场西方与世界其他地区之间的战争的想法,这使西方产生对其他体育文化采取敌视而做出的行为都是合理的逻辑判断。但事实上,体育文化作为一种较为特殊的文化形态,虽然不同的体育文化有强弱势之分,但随着信息技术的广泛运用和个体交往的增多,当今不同体育文化间的交流也在明显增加。

在时间维度上,“对立与和合”的矛盾集中体现为“前与后”的冲突,都体现了全球化时代下的中西体育文化“对立与和合”矛盾的多重性。坚守民族化将面临两个维度上的“撕裂”,既要面对西方体育文化的冲突,又要维持民族传统体育文化的固有结构。因此,民族化将很难再依靠地域的封闭性、意识形态的纯洁性及经济孤立的办法避开体育文化的全球化,当然体育文化全球化的发展并不能消灭民族化的要求,体育文化与人们的生活联系得越密切,人们对民族化的需求则会更加强烈。



(2) 中西体育文化“和合”的本质——促进人的全面发展。21 世纪的体育文化发展态势,既不是“东风压倒西风”、“西风压倒东风”的两极对峙形态,也不是“三十年河西,三十年河东”的东西方体育文化的世纪,而是两大体育文化互学、互动、互渗、互补的世纪;是冲突融合的世纪,即和合而化生新的人类体育文化。近年来,很多学者都提出了中国传统体育文化要走向世界的思路,但如何走向世界却没有“自家贴出来的”东西,因而这种思路只是一种“呼喊”而已。中国传统体育文化只有在化解、协调现代西方体育文化所面临的人文危机中,发挥出自己独特的巨大魅力和价值,才能获得世人的认同,才能真正走向世界和走向现代化。也就是说,中国传统体育文化的世界化和现代化,实质上是一而二、二而一的问题。而要实现这一目的的唯一途径就是实现民族传统体育文化源精神的回归,即以促进人类的全面发展服务作为起点和归宿。

中西体育“合”的“生生”文化精神和“传统体育文化精神”之间有一定区别。前者可以说是生命力,后者可以说是生成物。所谓生命力,是指传统体育文化能吸收、利用、改造外在与内在的因素、成分、形成、发展完善自己和繁衍发展,以适应于时代环境变化的生命力及对历史和现实进行新诠释的能力。所谓生成物,是指主体人在实践活动中所创造和建构的各种以实体为形式或外观众多体育文化成果、产品等,如武术等。这些已成的体育文化实体,体现着某一时代、某一传统文化的凝聚而成之物。这里所讲的传统体育文化,主要是指一种文化精神,而不指生成物本身。生成物本身作为固有形的呈现,其本身已没有变形的活力或创造力。它是被普遍认同的精神原理和境界,渗透到体育实体的各个方面;而且生生不息,和合成新的精神而延续下来,这便是我们所说的传统体育文化所蕴涵的精神——民族精神。当代一些研究传统体育文化的学者,忽视了把文化精神作为一种传统,而只把传统体育文化的生成作为一种既定的传统。这样,就把传统作为既定的东西,而不是作为隐藏在体育实体深处的或民族心灵之中、不断吸收外在的营养和适应外部环境变化的文化精神。若把传统作为既定的东西,就难以确定传统具有活的生命力,也就无法解释传统何以会延续,其延续的动力。

中西体育文化最根本的价值冲突在于其价值意识形态的冲突,它不仅造成了人们体育价值观的混乱和迷茫,而且使两种文化形态直接面对面地以“对立与和合”的形式走到一起。在这一趋势逐渐尖锐和复杂的今天,促进二者的“和合”就具有重要的理论和现实意义,它不仅深刻影响着中国体育文化将以何种姿态和形象走向未来,而且也在世界体育文化发展中注入了东方奇葩深厚的精神内涵,即以中国古老的民族精神和民族智慧作为底蕴,而形成的为促进



人类的全面发展而服务的精神内涵。这种精神内涵不是对西方体育文化或是传统体育文化原封不动的传承,而是内在于中国传统体育人文精神的蕴涵,又超越中国传统文化人文精神固有的意蕴。

二、中西方体育养生之比较

1. 中西方体育养生的差异性 东西方体育显然是发展轨迹完全不同的两大体系。从运动的目的上看,东方主要是将人视为运动的主体,针对的是人本位修身养性以期达到内部各系统的和谐,进而身心合一,回归自然。西方则将运动技术技能视为主体目标,单纯追求运动本身和运动技术的提高,并不把内在各系统的有机和谐为一个整体作为终极目标。

(1) 中西方体育养生的观念。“养生”一词,中国很早就有,常见于一些中医学书籍中。自然界致病因素无时不有、无处不在,要做到不发或少发生疾病,唯一的措施就是通过各种有效的养生方法进行预防和缓解症状,保护身体不受外界致病因素的干扰,特别是对一些已有自觉症状还未达到临床疾病阶段的所谓“亚健康”状态,更是各种养生方法所能发挥作用的关键所在。中国的体育养生方法种类繁多,不论健康者,还是患病者以及病后的康复阶段,都有相应的内容和方法,所以中国“养生”一词偏重于中医学领域。而西方“养生”主要应用于健康者的健身方面,在西方的观念里,只有健康和疾病两种状态,而“亚健康”并不被大家重视。患者需要的是医学治疗,健者需要的是健身锻炼,因此,其“养生”的方法及目的主要偏向于体育锻炼。中国体育养生受传统文化和哲学的影响,认为人体的阴阳平衡就是最佳健康状态,不管机体的能量多少,不管身体的力量大小,只要各系统功能正常并工作协调,没有不适的自觉状态,就是中国传统的健康标准。而西方体育养生对身体各方面都有其客观标准,譬如肺活量的多少、心跳指数的快慢、神经反射的速度、韧带的柔韧性、肌肉的丰满度等等,都有具体数字和分值标准,只有达标才健康,并且分值越高,表明健康状况越好。

(2) 中西方体育养生的方法。中国传统体育养生方法种类繁多,其中最具代表性的是养生术。就养生术而言,其内容极其丰富,虽然锻炼的形式各异,但基本都强调“调身、调息、调心”三大要素,即通过姿势、呼吸、意念的调整和锻炼,达到人体的阴阳平衡、气血调和、经络疏通、脏腑功能协调的目的。要达到这一目的,关键是人体内“气”的通畅度,所以传统体育养生方法多是围绕气的运行来设计动作、选择引导和驾驭意念来调节,使“气”能够处于最佳功能态。整个锻炼过程要求机体尽量放松,使用最小的能量完成动作或保持某种姿势。从锻炼的形式来看,大多是以静为主,甚至有些功法根本就没有



有外在的肢体动作,或即使有动作,但最后还要归于静态,这种“外静内动”的特殊锻炼方法极少增加机体的负担,是一种“储能”过程。锻炼之后没有疲劳感,而相反则有“轻快、舒适、愉悦”的切身感受,这就是养生术的特殊方法所带来的异样效果。西方的体育健身是通过肌肉的收缩带动肌体产生运动,一般单项的健身方式所锻炼的肌肉无法面面俱到,因此,针对全身的肌肉设计的运动项目几乎不存在。在运动时很少考虑呼吸,更不会有意念的配合,只要准确到位的完成动作,就可以认为达到了健身的目的。即使有些运动项目的动作需要呼吸配合,那也是呼吸配合动作,这和中国传统体育养生法的动作配合呼吸是截然相反的。因此可以说西方健身锻炼的重点是外在的动作,内在的呼吸配合外在的动作,且控制呼吸是为了动作的完成;而中国传统体育养生重视的是机体内在功能状态,锻炼时是外在的动作配合内在的呼吸,采用外在动作是为了更好的调整呼吸和导引意念。西方健身由于强调的是动作,所追求的目标是“更快、更高、更强”,以及整个锻炼过程中心搏和呼吸的增加和大量的出汗,运动后产生疲劳感,需要通过补充水分和休息,机体才能恢复常态,所以是一种“耗能”加“补能”的过程。“天人合一”是中国传统体育养生的指导思想,认为人是自然界的一部分,时时刻刻都受到来自于自然界的影响,人若想保持健康就要顺应自然,在锻炼时要根据个人的身体状态,选择不同的方法,并且还要根据不同季节、气候、地理环境等因素在锻炼内容以及锻炼方法上作相应的调整。而西方体育养生只是锻炼项目的不同,对机体、季节、气候以及地理环境等不同状态却没有相应的调整,采取的是始终如一的方法。

(3) 中西方体育养生的追求目标。传统体育养生的理念是“天人合一”,它所追求的是人和自然的和谐统一,其方法是通过人体内在的和谐统一,进一步达到与自然、社会的和谐相处。在调整人体内在环境时追求“精、气、神”的统一,通过“精”的调整使基础物质的结构处于正常状态,通过“气”的调整使得各脏腑功能协调平衡,通过“神”的调整使得大脑以及心理保持平静。这些恰恰正是世界卫生组织提出的健康新模式:心理——生理——社会,只有这三者都处于健康状态,才是真正意义上的健康。西方体育养生的概念及范围相对较狭窄,是一种保持机体,特别是使躯体处于强健状态的方法,追求的目标是“更快、更高、更强”。因此,两者从理念到方法上都有着本质上的不同。

2. 中西方的治病方式不同 西方用药物治标,东方用身体锻炼治根。东方重视阴阳学说,精气神、经络,讲究身心合一、适应事实、动静结合。清朝末年西方用先进的战争武器轰开了清政府闭关锁国的国门,与此同时西方文明也随之而来,中西方文化从此开始了正面交锋。在中西方文化相互碰撞中,中国的养生领域自觉不自觉地接受了洗礼,不断地吸收西方文明之长,洋为中



用,形成了以我为主兼采众长的体育养生。在这一过程中,西方体育的“平等的竞争”、“体育为大众”、“重在参与”等观念逐渐被中国体育养生界接受,出现了武术、龙舟等民族传统项目的竞技比赛等,并且西方学科的分类和细化以及从现象找本质的科学理念也被充分利用。同时,随着对西方科学的大量吸收和对自身建设与研究的不断深入,中国古老的体育养生,如养生术、导引等的独特功效也逐渐被西方科学实验所证实,古老的中国体育养生不仅充实了科学的理念,而且注重伦理道德,讲究形神共养、强调自然养生等观念也不断向着西方文明渗透,对西方人产生了巨大的影响,中国的太极拳、养生术、导引养生在许多国家都得到广泛认同和普及就是一个不争的事实。纵观中西方体育养生,一个最显著的特征是中方主张动静相宜,动偏重于内在的动,经络的畅通,气血的运行,精气神的内聚;静偏重于精神内守,清心寡欲。这些理念引导着人们向含蓄深邃、朴素内向、天人合一、积德长寿的理念上来。但是,过于强调内省也有其弊端,如从整体的层面上调整人的身心,方法上具有一定的模糊性和不精确性等。西方则始终主张动,即外在的动,通过脑、手、全身各部位的运动,达到人对自然的优势,进而挑战自我,挑战极限。从发展趋势来看,西方体育激情的高水平、高刺激竞技必然会进一步快速发展,然而,西方极端主张“动”的思想,强调因果关系,注重局部,强调结构与机能的对应,方法上虽具有相对的精确性,但毕竟是断裂的不完整的,即头痛医头,脚痛医脚,尤其在现代社会日益复杂,人的心理越来越难把握的现代背景下,更具有一定的局限性。随着地球村态势的形成,人类创造的任何一种文化在其发展过程中都不会是自我封闭的,而是逐渐走向融合。

中西方体育养生在各自的发展脉络中形成了自己独特的养生理念和体系,各有所长,但都存在一定的局限,需要寻找新的途径即融合而得以解决。恰恰在两种体育养生文化进行碰撞与相互学习融合的过程中,中国传统体育养生借助于现代科学实验对其健身机理、功效进行科学分析,走向了理性的发展道路;西方则吸取中国古老体育养生思想,获得了新的突破和发展。因此,中西方体育养生的相互融合是发展的必然趋势,也将把世界的体育养生带入一个全新的发展水平。

三、民族传统体育养生

中国传统体育是世界体育文化遗产的重要组成部分之一。它植根于数千年中华文明之中,至今仍然是中国大众体育活动的重要内容。

1. 中国传统体育的健康观和方法论,是建立在气一元论生命哲学基础上的。其健康观的特点是注重整体,其方法论的核心是和谐、适度。尽管中国古